

高一学生手机依赖及教育策略研究

邱辉¹, 杨慧², 阳作香³

¹广州市番禺区广播电视大学, 广东 广州

²广州市番禺区石楼镇中心小学, 广东 广州

³广州市番禺区教育局教学研究室, 广东 广州

Email: 1498426494@qq.com

收稿日期: 2020年12月22日; 录用日期: 2021年1月12日; 发布日期: 2021年1月26日

摘要

本研究采用问卷调查法, 对920名高一学生手机使用情况及手机依赖现状进行调查。调查发现: 几乎所有学生持有手机; 高中生的手机依赖现象不严重, 女高中生手机依赖总分显著高于男生。手机依赖在手机使用功能、手机持有时间以及日均使用时长上均存在显著差异。有52%的学生较多使用手机的娱乐功能, 只有8%学生的手机用于学习。“低效性”和“失控性”的手机依赖现象最显著。手机持有年限越长, 手机依赖程度越大, 日均使用手机时长一小时左右为宜。以调查结果为依据, 从学校管理上提出教育建议与对策, 引导学生恰当使用手机, 减少手机依赖现象。

关键词

手机依赖, 问卷调查, 高中生, 学校教育策略

Research on Mobile Phone Dependence and Education Strategy of Senior One Students

Hui Qiu¹, Hui Yang², Zuoxiang Yang³

¹Radio and Television University of Panyu, Guangzhou Guangdong

²Shilou Central Primary School, Panyu, Guangzhou Guangdong

³Teaching Research Office of Education Bureau, Panyu, Guangzhou Guangdong

Email: 1498426494@qq.com

Received: Dec. 22nd, 2020; accepted: Jan. 12th, 2021; published: Jan. 26th, 2021

Abstract

This study adopts the method of questionnaire survey to investigate the mobile phone usage and mobile phone dependence status of 920 senior high school students. The results showed that: almost all

students had mobile phones; the phenomenon of mobile phone dependence in senior high school students is not serious; and the total score of mobile phone dependence in female senior high school students is significantly higher than that of male students. There are significant differences in mobile phone dependence in terms of mobile phone use functions, mobile phone holding time, and average daily use time. 52% of the students use mobile phones for entertainment, while only 8% of them use mobile phones for learning. The mobile phone dependence of the phenomena of “inefficient” and “out of control” is the most significant. The longer you have a mobile phone, the more dependent you are on it, and one hour is the more appropriate time to use mobile phone every day. Based on the survey results, this paper puts forward educational suggestions and countermeasures from the perspective of school management, so as to guide students to use mobile phones appropriately and reduce their dependence on mobile phones.

Keywords

Mobile Phone Dependence, Questionnaire Survey, High School Students, School Education Strategy

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

近年来,手机已成为人们使用频率最高的通讯工具,尤其对于青少年来说,智能手机的普及为青少年提供了更多的社交机会,并成为休闲娱乐和搜索信息的途径之一(Jiang & Zhao, 2016)。高中阶段,学生持有手机的现象日益普遍。手机作为一把双刃剑,合理使用能缓解压力,满足娱乐和放松的需求(郭良, 卜卫, 2003);丰富学习资源和学习途径,提升学习效率(Hariry, 2015);还能加强人际沟通和交往(Rice & Hagen, 2010)。但使用不当,也会影响学习成绩,损害身心健康。手机引发的心理、社会问题等也受到研究者的关注,尤其是青少年的手机依赖问题,已成为影响青少年身心发展的因素之一(Chóliz, 2012)。

手机依赖(Mobile Phone Dependence, MPD)是指间歇性渴望使用手机或过度使用手机(Ezoe, Toda, Yoshimura et al., 2009),常导致身体、心理和社会功能明显受损的状态和行为(刘红,王洪礼,2012)。以往研究显示,青少年手机依赖率较高,如国内调查得出的为15%~30%(王小辉,2012;黄海,周春燕,余莉,2013;徐华,毕鑫强,2014),国外研究中得出的超过28%(贺金波,陈昌润,鲍远纯,雷玉菊,2012;Leung,2008),高于网络成瘾的发生率4%~15%(晋琳,2008)。很多学生发现自己似乎已经离不开手机,甚至一定时间不使用手机时,会出现恐惧、焦虑等不适症状(Dongre, Inamdar, & Gattani, 2017)。学生手机使用和手机依赖问题成了近年来学校教育和管理一大难题。虽然很多学校严禁手机进校园,但事实上高中生带手机进校园、进课堂的情况却屡禁不止。手机对学生的个性及社会性发展、生理、心理、神经系统等众多方面产生极大的负面影响,已有研究表明,手机导致学生注意力不易集中,更易产生压力、焦虑、愤怒等负性情绪,增加了失眠、头痛、疲劳等症状(Acharya, Acharya, & Waghrey, 2013; Söderqvist, Carlberg, & Hardell, 2008; Nathan & Zeitzer, 2013),影响工作记忆和执行功能(Billieux, Linden, & Rocha, 2008)。手机依赖程度与孤独感、无力感、抑郁水平和社会疏离呈正相关(Atarodi, Rajabi, & Atarodi, 2020; Çağan, Ünsal, & Çelik, 2014)。手机依赖还引发了一系列身体问题,导致肩颈与背部疼痛,听力受损,眼睛疲劳进而视力下降,还会引起肥胖等健康并发症(Jenaro, Flores, Gómez-Vela, González-Gil, & Caballo, 2007; Kakati & Narayan, 2017)。

手机依赖及对手机依赖的应对方式, 是否存在性别差异, 目前尚无定论。有研究者认为生活中相比于男生, 女生认为手机更重要(Oksman, 2006); 女生对手机的依赖程度高于男生(王瑜, 梁爽, 何立红, 贺超, 石全娟, 刘启贵等, 2018); 女生将手机视为沟通交流和维持同伴关系的工具, 而男生更多的是将手机视为玩具, 根据自己的目的探索手机特性(Skog, 2002)。Devis 等人发现男生使用手机的时间多于女生, 且公立学校的学生使用手机和玩电子游戏的次数多于私立学校的学生。因此, 对于性别、校园文化、学校管理等和手机依赖的关系仍需进一步研究。

由于手机依赖对学生生理、心理等方面都会产生影响, 以往对手机依赖的研究往往以大学生或者青少年群体为被试。因此本研究以高一学生作为研究对象, 通过调查其手机依赖的现状, 考察高一学生手机依赖的基本情况, 从不同角度分析手机依赖的差异性, 对手机依赖的现状、成因及特点进行进一步的探讨。

2. 对象与方法

本研究采用问卷调查法, 对高一学生使用手机的情况及手机依赖现状进行调查, 并对手机依赖现状、原因和特点进行剖析, 以期对高一新生入学后的手机教育以及高中校园对手机的管理, 提供相应的建议和对策, 引导学生恰当使用手机, 减少手机依赖现象。

2.1. 研究对象

选取高一学生作为调查对象。发放问卷 1000 份, 剔除无效问卷后, 有效问卷为 920 份, 有效回收率为 92%, 样本具有代表性。其中, 男生 385 人, 女生 535 人。

2.2. 研究方法

2.2.1. 手机使用情况调查问卷

根据对教师和学生的访谈情况自编《手机使用情况调查问卷》(见附录一)。该问卷主要从学生使用手机年限、使用最多的功能、手机使用动机、每天看手机频次和使用时长等方面进行设计, 了解高中生手机使用情况。

2.2.2. 手机依赖量表(MPAI)

《手机依赖量表》(MPAI)是 Leung 等在前人编制的手机问题使用量表基础上编制而成的(Leung, 2008)。由黄海等人翻译成中文(黄海, 牛露颖, 周春燕, 吴和鸣等, 2014)。该量表共 17 个项目, 包括失控性、戒断性、逃避性和低效性 4 个维度。戒断性是指个体因无法正常使用手机而出现的不良反应; 失控性是指个体使用手机失控, 如无法控制自己在手机上花费的时间; 低效性则表示个体因过度使用手机而导致学习、工作效率下降; 逃避性是指个体利用手机来逃避现实, 沉浸在手机的虚拟世界中。量表采用了 Likert 5 点评分法, “1”表示“几乎不”, “5”表示“总是”。得分越高的被试者手机依赖的程度也就越高。量表见附录二。

2.3. 数据处理

以班级为单位进行施测, 进行统一的指导语, 问卷填写均采取无记名方式, 要求调查对象自行完成调查问卷和量表的内容。问卷和量表回收后, 剔除明显漏填、多填和乱填的数据, 采用 SPSS26.0 进行数据分析。

3. 结果

3.1. 手机依赖现状

3.1.1. 学生普遍持有手机, 且使用手机的年限不短

调查发现几乎所有学生持有手机; 有超过 80% 的高一学生使用手机超过 1 年, 40% 左右的学生使用手机超

过3年,这意味着大多数学生使用手机的年限不短,约一半同学基本上是从小学高年段或初一开始使用手机。

3.1.2. 手机消费较为理性,大部分学生每月不超50元

每月手机消费情况如下:小于20元有337人,约占总比例36.6%;20~50元的约为28.2%。50~100元的话费使用者有147,约16.0%;100~200元的有108人,占总比例的11.7%。我们可以看到有64.8%的学生每月手机消费不超过50元,相对来说较为理性,但也存在消费偏高的少数人,有8.5%的学生表示自己每月消费两三百甚至更多。

3.1.3. 手机使用功能多以娱乐消遣和人际交往为主

在手机功能使用的调查中,有251人认为自己最常使用手机来进行社交和发微信等,约占27.3%;有487人,报告自己最常用手机来看电影、听音乐、上网和玩游戏等休闲娱乐活动,约占52.9%;有101人最常使用手机来摄影和打电话,约占11%;只有8.8%左右的人,也就是81人最常使用手机的学习功能。多数高中生使用手机是为了满足人际交往需求和休闲娱乐需求,少数学生将手机作为学习的工具。

3.1.4. 大部分学生能将每天的手机使用时间控制在1小时以内

根据调查结果来看,超过60%的学生平均每天使用手机不超过1个小时;有177人选报告自己平均每天使用手机1~2小时,约占总比例的19.2%;约18.8%的学生每天使用手机超过2小时。

3.1.5. 绝大多数学生看手机次数过于频繁

137人报告自己每天大概10分钟左右看一次自己的手机,约占14.9%;约有16.3%的同学每天半小时左右看一次手机;144人,约15.7%的学生报告自己大约1个小时左右看一次手机;2小时左右的有85人,约占9.2%;3小时以上的占比37.3%。一小时及以内看一次手机的人数差不多占了一半,相当于上课过程中会有看手机的行为习惯,大部分同学无法做到一天都不看手机。

3.1.6. 多数学生虽然有睡前玩手机的习惯,但能控制在较短时间范围内

共有654人报告自己睡前玩手机时间不超过1个小时,约占92.1%,其中不看手机的占21.0%;10分钟以内的占18.3%;10~20分钟的占21.3%;半小时左右的占18.2%;半小时到1小时的占13.4%;仅有约8%的人睡前玩手机超过1小时。

3.2. 手机依赖程度

3.2.1. 高中生手机依赖水平整体不高

对920名高中生手机依赖情况进行数据分析,结果见表1。表1可知,高中生手机依赖总分最大值为85分,最小值为17分,总分平均值为37.03,标准差为12.14,条目平均分为2.17,这表明高中生手机依赖整体水平不高。其中4个维度均值按得分由高到低进行排序:低效性均分最高(2.32),其次是失控性和逃避性,戒断性均分最低(1.81)。这说明学生手机依赖现象中的低效性表现最为明显。

Table 1. The descriptive statistics of high school students' mobile phone dependence ($N = 920$)

表 1. 高中生手机依赖总分及维度分的描述统计($N = 920$)

维度	Min	Max	\bar{x}	s
失控性	7.00	35.00	16.00	5.57
戒断性	4.00	20.00	7.22	3.22
逃避性	3.00	15.00	6.88	2.87
低效性	3.00	15.00	6.96	3.02
手机依赖总分	17.00	85.00	37.03	12.14

3.2.2. 手机依赖程度较高的学生有 124 人，检出率为 13.5%

量表采用 5 点计分法，每题得分大于 3 分的，即判定为有手机依赖倾向。对手机依赖及各维度平均分大于 3 分的中学生人数进行统计，结果见表 2。筛选出的手机依赖者有 124 人，占总人数的 13.5%。在表 1 中，维度均分排序为：低效性 > 失控性和逃避性 > 戒断性；表 2 可知，低效性(176 人) > 逃避性(151 人) > 失控性(138 人) > 戒断性(57 人)。由此可见，高中生手机依赖现象中“低效性”表现最明显。

Table 2. The number of high school students relying on mobile phones and each dimension ($N = 920$)

表 2. 高中生手机依赖及各维度的人数($N = 920$)

	手机依赖	失控性	戒断性	逃避性	低效性
人数	124	138	57	151	176
比例	13.5%	15%	6.2%	16.4%	19.1%

3.2.3. 女高中生手机依赖总分显著高于男生

独立样本 T 检验结果见表 3。除戒断性维度外，男女生在手机依赖总分及各维度分数都存在显著差异，女生显著高于男生。同时，筛选出的 124 名手机依赖者中，女生 71 人，多于男生的 53 人。这说明，相较于男高中生，女高中生手机依赖情况更严重，也更容易产生手机依赖。

Table 3. Gender differences of high school students' mobile phone dependence

表 3. 高中生手机依赖在性别上的差异比较

因变量	男	女	t	P
失控性	15.41 ± 6.12	16.38 ± 5.12	-2.523*	0.012
戒断性	7.22 ± 3.60	7.22 ± 2.92	-0.0160	0.987
逃避性	6.46 ± 2.96	7.189 ± 2.77	-3.839***	0.000
低效性	6.55 ± 3.11	7.25 ± 2.91	-3.423**	0.001
手机依赖总分	35.64 ± 13.49	38.03 ± 10.98	-2.864**	0.004

注：*表示 $p < 0.05$ ，**表示 $p < 0.01$ ，***表示 $p < 0.001$ ，下同。

3.3. 手机使用功能与手机依赖的关系

采用单因素方差分析对高中生手机依赖的总分及各维度分数进行分析，结果见表 4。失控性、低效性和手机依赖在手机使用功能上存在显著差异，手机休闲娱乐对手机依赖影响最显著。进一步事后多重比较，使用手机进行人际交往的比进行休闲娱乐和学习其在失控性和低效性得分更低。在手机依赖总分上，用手机进行休闲娱乐得分显著高于人际交往。此外，相关分析结果显示，手机使用功能与手机依赖总分($r = 0.57, p < 0.05$)、失控性($r = 0.102, p < 0.01$)和低效性($r = 0.94, p < 0.01$)均存在显著相关。

Table 4. Analysis of variance of mobile phone dependence in the most important function of mobile phone

表 4. 高中生手机依赖在手机最主要使用功能上的差异比较

因变量	①人际交往	②休闲娱乐	③学习	F	多重比较
	($n = 330$)	($n = 509$)	($n = 81$)		
失控性	14.83 ± 5.36	16.65 ± 5.51	16.27 ± 6.01	11.076***	① < ②, ① < ③
戒断性	7.26 ± 3.21	7.24 ± 3.19	6.90 ± 3.41	0.443	
逃避性	6.97 ± 3.19	6.90 ± 2.61	6.37 ± 3.00	1.468	

Continued

低效性	6.50 ± 2.95	7.17 ± 2.98	7.41 ± 3.27	6.035**	① < ②, ① < ③
手机依赖总分	35.57 ± 12.41	37.98 ± 11.63	36.96 ± 13.58	3.979*	① < ②

3.4. 手机使用时长与手机依赖的关系

3.4.1. 手机持有时间越长, 手机依赖程度越大

单因素方差分析结果见表 5。手机依赖总分及各维度分在使用年限上均存在显著差异。进一步事后多重比较, 发现在手机依赖及各维度得分上, 3 年以上显著高于 1~3 年和 1 年以下。此外, 相关分析结果显示, 使用手机年限与手机依赖显著相关($r = 0.234, p < 0.01$), 表明手机使用年限越长, 手机依赖程度越大。

Table 5. Analysis of variance of mobile phone dependence in mobile phone holding time

表 5. 高中生手机依赖在手机使用年限上的差异比较

因变量	①1 年以下	②1~3 年	③3 年以上	F 值	多重比较
	(<i>n</i> = 163)	(<i>n</i> = 393)	(<i>n</i> = 364)		
失控性	14.17 ± 5.71	15.55 ± 5.06	17.23 ± 5.75	19.711***	① < ② < ③
戒断性	6.47 ± 2.63	6.94 ± 2.95	7.86 ± 3.60	13.458***	① < ③, ② < ③
逃避性	6.11 ± 2.94	6.81 ± 2.65	7.30 ± 3.00	10.138***	① < ② < ③
低效性	6.34 ± 2.88	6.73 ± 2.96	7.47 ± 3.06	9.836***	① < ③, ② < ③
手机依赖总分	33.10 ± 11.85	36.03 ± 10.92	39.87 ± 12.87	20.628***	① < ② < ③

3.4.2. 日均使用手机时长与手机依赖有关

相关分析研究显示日均使用手机时长与手机依赖显著相关($r = 0.357, p < 0.01$), 见表 6。手机依赖总分及各维度分在每天使用时长均存在显著差异, 进一步事后多重比较发现, 在手机依赖总分及各维度上, 每天使用 3 小时以上的得分显著高于其他两种情况, 使用 1~3 小时的显著高于 1 小时以内的。这表明日均使用手机时长越长, 手机依赖程度越大。从均值来看, 每天将手机使用时长控制在一小时以内最佳。

Table 6. The difference of High school students' dependence on mobile phones among how long is the mobile phone used every day

表 6. 高中生手机依赖在每天使用手机时长上的差异比较

因变量	①1 小时以内	②1~3 小时	③3 小时以上	F 值	多重比较
	(<i>n</i> = 570)	(<i>n</i> = 256)	(<i>n</i> = 94)		
失控性	14.52 ± 5.02	17.83 ± 5.50	19.68 ± 5.69	61.581***	① < ② < ③
戒断性	6.53 ± 2.82	8.12 ± 3.31	8.90 ± 3.95	38.734***	① < ② < ③
逃避性	6.51 ± 2.76	7.35 ± 2.93	7.84 ± 2.97	13.910***	① < ③, ① < ②
低效性	6.41 ± 2.82	7.60 ± 3.03	8.47 ± 3.25	28.607***	① < ② < ③
手机依赖总分	33.98 ± 11.04	40.92 ± 11.80	44.90 ± 12.92	57.007***	① < ② < ③

4. 结论与教育策略

综上所述, 可得如下结论: 1) 几乎所有高中生都持有手机, 80%以上学生使用手机一年以上。手机主要用于休闲娱乐(52.9%), 其次是社交, 只有 8.8%的学生用于学习。2) 大多数学生每天使用手机 1 小

时左右,但看手机的次数过于频繁,且睡前有看手机的习惯。3)高中生对手机的依赖水平不高,手机依赖现象中的低效性最明显,女生手机依赖总分显著高于男生。4)手机使用功能和手机使用时长与手机依赖显著相关。

但从整体来看,手机依赖的高中生占比不大,这与学校的校园文化、学习氛围及管理制度等密不可分,但不容忽视的是随着手机在高中生群体中的普遍使用,越来越多的高中生对手机产生了较强依赖感,应引起学校管理工作的重视,防微杜渐。为帮助高中生养成恰当、良好的手机使用习惯,减少手机依赖现象,本研究基于调查结果主要从学校教育管理角度提出以下教育策略。

4.1. 对手机的管理变“堵”为“引”

目前,学校主要采用杜绝手机进校园、看到学生使用手机就没收等方式对学生使用手机进行管理和防范,然而实际上手机使用却屡禁不止。如果未曾进行教育、引导和管理,而是一味地“堵”其实很难起到更好的效果。任何事情都是有两面性的,随着社会的发展,手机与我们的日常生活已经分不开了,学校应用发展的眼光看待新事物,对手机的价值和影响作出客观理性的评价,制定恰当的手机管理制度,创新管理和教育方法,变“堵”为“引”,对学生手机使用持开放、管理、教育和引导的态度。注重引导学生自觉控制手机娱乐的时间,指导学生将手机使用与课程学习有机地结合起来,提高运用手机进行学习的兴趣。

4.2. 开设手机素养教育课程和开展相关活动

本研究发现高中生的手机使用存在认识不全面、功能单一的现象,如手机使用动机基本是娱乐和人际交往,手机使用功能主要是微信、看视频追剧以及玩游戏等,这是手机媒介素养不足的表现。随着互联网的兴起,学校管理一开始对学生上网以“堵”为主,发展至今,几乎所有学校都开展了信息技术课程。学校可开展手机使用的课程和开展相关活动,从意识和技能两方面进行教育。在手机使用认识方面,可通过主题班会、学科渗透、心理课程等进行引导。此外,还可以举办一些手机使用相关活动或比赛,如手机话题辩论赛、手机使用大赛等,让手机这一话题不再讳莫如深,让学生了解到原来手机还有这么多功能,在手机技能教育方面,可开设相应的手机素养教育课程,培养学生对手机各种信息和使用功能的选择能力、质疑能力以及创造和思辨能力,教育学生如何去粗取精、去伪存真,如何从手机中准确摄取有用的知识来充实丰富自己。学生之间互相如何运用手机进行资源共享、合作学习和深度学习。

4.3. 制定校园手机使用的相关规定

调查发现高中生手机依赖最不明显的表现是戒断性,也就是说高中生手机戒断反应不严重,即使管理学生手机使用,出现的不良戒断反应很少。学校应在学生手机使用或出现依赖情况之初,也就是戒断反应少的时期及早制定校园手机使用和管理方案。在制定管理制度时学校应持一种开放的态度,要在客观评价手机利弊的前提下,认真探讨手机在校园中的使用规定,可结合学生和家长的意见。学校手机管理制度的设定和相关措施的实施,要在充分考虑学生发展的前提下并让学生意识到手机使用规范的制定是对自身的保护和帮助。

本研究显示,女生更容易产生手机依赖。此外,在逃避性和低效性维度上,女生得分也是显著高于男生,这表明女生喜欢利用手机来逃避现实,喜欢沉浸在手机网络营造的虚拟世界中并且因此导致学习效率低效的影响比男生更严重。相比男生,女生更善于也更乐于进行人际交往,访谈得知大多数女生喜欢使用手机进行人际交往、看剧追剧。因此,学校在手机管理和教育上可针对女生的手机使用现状和特

点有针对性地开展管理和教育,引导女生多进行一些户外活动,培养更多兴趣爱好,减少学生手机依赖。

4.4. 指导学生掌握有效学习和缓解学习压力的方法

调查结果显示,高中生手机依赖最为明显的表现是低效性,其次逃避性。这表明手机依赖者容易因过多使用手机而降低学习效率;逃避性主要是指利用手机逃避现实,可能是高中生学习压力大使得学生更倾向通过手机来逃避压力和问题,获得愉悦感。因此,可以通过指导学生掌握提高学习效率的一些方法,如学习时间诊断法、前摄抑制和后摄抑制、时间管理四象限法及动力小时等来增加学生在学习上的掌控感从而实现有效学习。在缓解压力方面,可多进行一些减压放松的活动,让学生掌握更多情绪调节和压力调节的方法,从而减少学生的手机依赖现象。

此外,在手机使用动机调查中,大部分学生报告自己为了满足人际交往需求和休闲娱乐需求而使用手机。高中生的学习压力较大,相对小学和大学校园活动也比较少。校园内若设有一些情感交际和休闲娱乐的活动可以把学生大量的时间和注意力转移到现实生活和交往中,如建设情绪宣泄角、自由交际空间、有奖竞答知识赛和趣味运动会等等,也是缓解学习压力的好方法。

4.5. 激发内部动机,形成自我监督

现阶段学校对学生手机使用的管理多为外部监管方法,尤其是学生大多处于青春期容易产生禁果效应和逆反心理,觉得被人管着不能做的事情就更想做。因此,可以激发学生的内部学习动机,使学生自我监管手机的使用,让学生成为手机使用管理真正的主人,还可以通过引导学生思考高考目标、高考的重要性以及手机对自身心理健康和学习成绩的影响,开展相应的主题班会、辩论赛、团体心理辅导,并留有纸质版的自我监管计划表或自我监管方法,加强仪式感,教师监督实施,将计划落地,提高学生自我监管能力。

4.6. 家校合作,双管齐下

4.6.1. 家长转变认识

大多家长为了方便联系孩子给孩子配备了手机,但也容易绝对化的认为孩子使用手机就是有害的,没有意识到手机使用的两面性。智能手机是时代发展的产物,互联网时代下手机已经与我们日常生活联系紧密。家长应转变对手机的认识和看法,理性看待孩子使用手机的利与弊,认识到手机是一个智能工具,我们要做的不是阻止孩子使用这个工具,而是指导孩子如何使用。对孩子手机使用的意识转变是教育管理好孩子手机使用的前提。

4.6.2. 转变指导方式

长期以来,家长视手机为洪水猛兽,对孩子的手机管理和教育主要是批评和管制为主,方法往往是一刀切或简单粗暴(如打骂、抢夺手机、卸载孩子的游戏软件等),不仅没有产生很好的效果,还会导致孩子出现逆反心理。因此,家长应转变指导方式,不应仅仅是管理手机使用时间,还要管理手机使用意识、使用功能等。我们要做的不是如何阻止孩子使用手机,而是要正确引导孩子使用手机。

家长应了解孩子使用手机的具体情况(如使用功能、费用、使用时间和使用需求等等),在此基础上加以正确引导。同时也要重视和关注孩子的需求,并适当地通过其他方式代偿需求。举个例子,如果孩子是因为想进行人际交往和寻求陪伴而过度使用手机,家长可看到手机使用背后的需求,陪伴孩子,关心孩子,鼓励孩子多与同学朋友面对面的交际或外出活动等;如果孩子是因为想释放压力而使用手机,可以和孩子一起讨论其他减压方法。家长还可以与孩子交流如何更好地使用手机,教育哪些是有利有益的,哪些是有害不能触碰的。此外,家长还可以与孩子一起商定一个合理的手机使用方案,家长及时监督。

4.6.3. 以身示范，共同形成良好使用习惯

父母的行为对孩子的影响是非常大的。如果父母每天在家中都是手机不离身，眼睛不离手机，那么孩子自然也会产生手机依赖；父母一直使用手机，但却管制孩子不能使用手机，孩子会觉得非常不公平，对父母平时的管理和教育就不放在心上。因此，父母要改善自身使用手机的行为和习惯，为孩子树立一个好的榜样。

基金项目

本文系广州市中小学心理健康教育课题：“高中生手机依赖与主观幸福感的关系研究”（课题编号：A Gzxy_zx_a209）的部分研究成果。

参考文献

- 郭良, 卜卫(2003). *中国12城市互联网使用状况及影响调查报告*. 中国社会科学院社会发展研究中心.
- 贺金波, 陈昌润, 鲍远纯, 雷玉菊(2012). 青少年手机依赖的测量、危害和发生机制. *中国临床心理学杂志*, 20(6), 822-825.
- 黄海, 牛露颖, 周春燕, 等(2014). 手机依赖指数中文版在大学生中的信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 22(5), 835-838.
- 黄海, 周春燕, 余莉(2013). 大学生手机依赖与心理健康的关系. *中国学校卫生*, 34(9), 1074-1076.
- 晋琳(2008). 青少年网络成瘾的研究现状. *中国心理卫生杂志*, 22(6), 433-436.
- 刘红, 王洪礼(2012). 大学生的手机依赖倾向与孤独感. *中国心理卫生杂志*, 26(1), 66-69.
- 王小辉(2012). *中学生手机依赖现状及与社会支持、社会适应性的关系研究*. 硕士学位论文, 福州: 福建师范大学.
- 王瑜, 梁爽, 何立红, 贺超, 石全娟, 刘启贵, 宋桂荣(2018). 中职学生手机依赖现状及影响因素分析. *中国学校卫生*, 39(4), 625-627.
- 徐华, 毕鑫强(2014). 中学生手机依赖及其相关因素研究. *心理研究*, 7(4), 80-85.
- Acharya, J. P., Acharya, I., & Waghrey, D. (2013). A Study on Some of the Common Health Effects of Cell-Phones amongst College Students. *Journal of Community Medicine & Health Education*, 3, 214. <https://doi.org/10.4172/2161-0711.1000214>
- Atarodi, A., Rajabi, M., & Atarodi, A. (2020). Cell Phone Use and Social Alienation of Young Teenagers. *Library Philosophy and Practice*, 1-10.
- Billieux, J., Linden, M. V. D., & Rochat, L. (2008). The Role of Impulsivity in Actual and Problematic Use of the Mobile Phone. *Applied Cognitive Psychology*, 22, 1195-1210. <https://doi.org/10.1002/acp.1429>
- Çağan, Ö., Ünsal, A., & Çelik, N. (2014). Evaluation of College Students' the Level of Addiction to Cellular Phone and Investigation on the Relationship between the Addiction and the Level of Depression. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 831-839. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.793>
- Chóliz, M. (2012). Mobile-Phone Addiction in Adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2, 33-44.
- Dongre, A. S., Inamdar, I. F., & Gattani, P. L. (2017). Nomophobia: A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence and Impact of Cell Phone on Health. *National Journal of Community Medicine*, 8, 688-693.
- Ezoe, S., Toda, M., Yoshimura, K. et al. (2009). Relationships of Personality and Lifestyle with Mobile Phone Dependence among Female Nursing Students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37, 231-238. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.2.231>
- Hariry, N. A. E. (2015). Mobile Phones as Useful Language Learning Tools. *European Scientific Journal*, 11, 298-317.
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F., & Caballo, C. (2007). Problematic Internet and Cell-Phone Use: Psychological, Behavioral, and Health Correlates. *Addiction Research & Theory*, 15, 309-320. <https://doi.org/10.1080/16066350701350247>
- Jiang, Z., & Zhao, X. (2016). Self-Control and Problematic Mobile Phone Use in Chinese College Students: The Mediating Role of Mobile Phone Use Patterns. *BMC Psychiatry*, 16, Article No. 416. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-1131-z>
- Kakati, R., & Narayan, R. (2017). A Study on Mobile Phone Usage and Its Effects on Students. *ASM's International E-Journal on Ongoing Research in Management and IT*, 181-189.

-
- Leung, L. (2008). Linking Psychological Attributes to Addiction and Improper Use of the Mobile Phone among Adolescents in Hong Kong. *Journal of Children and Media*, 2, 93-113. <https://doi.org/10.1080/17482790802078565>
- Nathan, N., & Zeitzer, J. (2013). A Survey Study of the Association between Mobile Phone Use and Daytime Sleepiness in California High School Students. *BMC Public Health*, 13, Article No. 840. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-840>
- Oksman, V. (2006). Young People and Seniors in Finnish “Mobile Information Society”. *Journal of Interactive Media in Education*, No. 2, Article 2. <https://doi.org/10.5334/2006-3>
- Rice, R. E., & Hagen, I. (2010). Young Adults’ Perpetual Contact, Social Connectivity, and Social Control through the Internet and Mobile Phones. *Annals of the International Communication Association*, 34, 3-39. <https://doi.org/10.1080/23808985.2010.11679094>
- Skog, B. (2002). *Mobiles and the Norwegian Teen: Identity, Gender and Class. Perpetual Contact* (pp. 255-273). Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511489471.020>
- Söderqvist, F., Carlberg, M., & Hardell, L. (2008). Use of Wireless Telephones and Self-Reported Health Symptoms: A Population-Based Study among Swedish Adolescents Aged 15 - 19 Years. *Environmental Health*, 7, 18. <https://doi.org/10.1186/1476-069X-7-18>

附录一：手机使用情况调查问卷

指导语：本问卷是一个关于手机使用的调查，请根据你的实际情况如实回答。

1、您的手机使用年限：

a.0~3 个月 b.3~6 个月 c.6~12 个月 d.1~2 年 e.2~3 年 f.3~5 年 g.5 年及以上

2、平均每月手机消费：

a.<20 元 b.20~50 元 c.51~100 元 d.101~150 元 e.151~200 元 f.200~300 元 g.300 元以上

3、使用最多的手机功能(此题单选)：

a.打电话 b.发信息(包括微信) c.用手机拍照、摄影 d.用手机看电影、听音乐 e.用手机上网 f.用手机玩游戏 g.用手机看电子书

4、手机使用最主要的动机(此题单选)：

a.人际交往需求 b.打发时间 c.体现个性 d.娱乐消遣 e.学习或工作需要 f.无特殊用途 g.其它

5、平均每天手机使用时间：

a.少于30 分钟 b.30 分钟至 1 小时 c.1 至 2 个小时 d.2 至 3 个小时 e.3 至 4 个小时 f.4 至 6 个小时 g.6 个小时以上

6、你每天大概多久看一次自己的手机？

a.10 分钟左右 b.半小时左右 c.1 小时左右 d.2 小时左右 e.3 小时左右 f.4 小时左右 g.5 小时左右

7、你每天睡觉前玩手机的时间大概是？

a.不看手机 b.10 分钟以内 c.10-20 分钟 d.半小时左右 e.半小时至 1 小时 f.1 至 2 个小时 g.2 小时以上

附录二：手机依赖量表(MPAI)

	从不	偶尔	有时	经常	总是
1.别人说你在手机上花的时间太多了	1	2	3	4	5
2.你的朋友和家人抱怨过你对手机的使用	1	2	3	4	5
3.你试图向别人隐瞒你在手机上花了多少时间	1	2	3	4	5
4.你发现自己使用手机的时间比预期的长	1	2	3	4	5
5.你花在手机上的时间总是不够	1	2	3	4	5
6.你尝试减少使用手机但没有做到	1	2	3	4	5
7.因为花时间在手机上而导致你失眠	1	2	3	4	5
8.一段时间内，你全神贯注地想着错过了一个电话	1	2	3	4	5
9.如果一段时间你没有检查消息或打开你的手机，你感到焦虑	1	2	3	4	5
10.你发现要关闭自己的手机非常困难	1	2	3	4	5
11.没有手机你会不知所措	1	2	3	4	5
12.当你感觉孤立时，会用手机跟其他人通话	1	2	3	4	5
13.当你感到孤独时，会用手机给别人打电话	1	2	3	4	5
14.当情绪低落时，你会玩手机让自己感觉好一点	1	2	3	4	5
15.你发现当自己需要做其他事情的时候常常还忙于玩手机，而这会引发问题	1	2	3	4	5
16.你使用手机的时间太多，直接结果是你的创造力下降了	1	2	3	4	5
17.曾经有几次你宁愿玩手机也不愿意去处理更加紧急的事情	1	2	3	4	5